

**Отдел здоровья
Украинской Унионной Конференции**

МИНУТКА ЗДОРОВЬЯ

Чтения по здоровому образу жизни для
субботнего богослужения

*(Материал подготовлен по книге А. Хацинского
“Секреты здоровья и долголетия”)*

1 квартал 2024 г

6 января

Укус без боли

«Выведи меня из сети, которую тайно поставили мне...» (Пс. 30:5).

Болезнь Лайма – инфекционное заболевание, вызываемое микроорганизмами боррелиями, которые передаются человеку через укус иксодового клеща. Свое название болезнь получила из-за первого описания заболевших в городе Лайм (штат Коннектикут, США). Резервуаром клещей и источником инфекции служат грызуны и копытные животные (более 200 видов), а также птицы. Заражение клещом часто происходит в лесу, на берегу озера или реки. В последнее время клещи нападают в больших городах и на садово-огородных участках. Обитают они в зарослях травы, скоплениях веток и листьев. Клещи живут там, где сохраняется достаточная влажность. Наибольшее количество укусов отмечается в мае-июне, когда почва прогревается и клещи становятся более активными.

Момент укуса и присасывания клеща к коже остается незамеченным, так как в его слюне содержатся вещества, обладающие обезболивающим эффектом. Если клещ инфицирован боррелиями, то со слюной они проникают в кожу. В течение нескольких дней микроорганизмы размножаются. Затем в месте укуса клеща или в другой части тела на коже появляется красное пятно (кольцевидная эритема), которое постепенно увеличивается. Пятно может быть просто реакцией на укус, тогда оно быстро проходит. Но эритема при боррелиозе постепенно увеличивается. Покраснение может быть с просветлением в центре или равномерно окрашенным. Иногда появившееся пятно немного зудит, но может и не вызывать никаких ощущений. В этот период болезни приблизительно половина зараженных людей не испытывает никаких жалоб, поэтому длительное время боррелиоз остается незамеченным. В результате микроорганизмы постепенно распространяются по всему телу, поражая сердце, суставы и нервную систему. Через некоторое время появляется головная боль, утомляемость, боли в суставах, повышение температуры тела. При отсутствии лечения заболевание принимает хроническое течение.

Болезнь Лайма, как правило, передается через инфицированного клеща. Но не исключается передача возбудителей от больного животного при употреблении в пищу

сырого молока, особенно козьего, и других молочных продуктов без предварительной термической обработки. Возможно внутриутробное заражение плода от больной матери. Случаев передачи болезни от человека к человеку не регистрировалось. Если заболевший выздоровел, стойкий иммунитет не формируется, при повторном укусе клеща заболевание может возникнуть снова.

Профилактика. Пребывая в местах с повышенным риском заражения, максимально прикрывайте тело одеждой. Носите рубашки с длинным рукавом и высоким воротником, длинные брюки, перчатки, высокую обувь. При необходимости используйте специальные химические препараты для обработки одежды. После прогулки в лесу внимательно осмотрите все участки тела на наличие клещей, иногда они очень маленьких размеров и едва заметны. Клещи могут прикрепляться к домашним животным, поэтому во время клещевого сезона их рекомендуют регулярно осматривать.

При обнаружении присосавшегося клеща его не надо смазывать маслом, но следует аккуратно удалить пинцетом или хирургическим зажимом. Клеща захватывают как можно ближе к хоботку, затем немного тянут на себя и вращают по оси в любую сторону. Через несколько оборотов клещ извлекается вместе с хоботком. В продаже есть специальные крючки для удаления клещей. Если нет возможности воспользоваться инструментом, тогда сделайте петлю из грубой нитки, затем затяните ее на клеще как можно ближе к коже. Аккуратно пошатывайте его в стороны и затем выкручивайте. После удаления ранку обрабатывают спиртовым раствором. Руки и инструмент надо тщательно вымыть. Удаленного клеща можно уничтожить или оставить для анализа на наличие боррелий (если он проводится в вашей больнице). Если появятся первые признаки болезни, сразу обращайтесь за медицинской помощью.

Укус инфекционного клеща в отличие от пчелы происходит незаметно, без боли, но он приносит гораздо больше проблем. Так и в жизни большую опасность представляют не явные, но тайные опасности. Пусть добрый Господь защитит нас от видимых и от скрытых сетей. «Выведи меня из сети, которую тайно поставили мне, ибо Ты крепость моя» (Пс. 30:5).

13 января

Помощь при приступе эпилепсии

«Его схватывает дух, и он внезапно вскрикивает, и терзает его, так что он испускает пену; и насилу отступает от него, измучив его» (Лк. 9:39).

Происшедшее было весьма неожиданным для всех людей, кто в тот день стоял на трамвайной остановке напротив медицинского университета. Долгожданный трамвай, издавая звонкий гудок, подъезжал к остановке. Внезапно мужчина средних лет, переходящий через трамвайную колею, вскрикнул и упал прямо на рельсы. Водитель трамвая, увидев лежащего человека, остановился в метрах двадцати от него. Люди, стоящие на остановке в страхе и недоумении, не понимали, что произошло и как оказать помощь. Через несколько секунд неподвижно лежавший мужчина начал сильно содрогаться. И тут к нему подбежал прохожий. Он снял свой пиджак, подложил его под голову упавшего. Затем повернул на бок содрогаящееся тело и прижал его к земле.

Наиболее частой причиной судорог в повседневной жизни является эпилепсия. При этом заболевании в головном мозге возникает сильный очаг возбуждения. Причиной болезни может быть наследственность, различные повреждения мозга или нарушение обмена веществ в мозговых нейронах. Болезнь может проявляться периодически возникающими судорогами, захватывающими все тело. Перед началом приступа человек иногда ощущает головокружение, страх, замирание сердца и др. Затем происходит потеря сознания, все тело внезапно напрягается, голова запрокидывается, и больной издает крик за счет резкого спазма голосовой щели. В этот момент дыхание останавливается, зрачки расширяются, не реагируя на свет. Около 30 секунд тело находится в состоянии сильного мышечного напряжения. Затем начинается подергивание рук и ног, голова периодически поворачивается в стороны, часто происходит прикусывание

языка, изо рта выделяется пена, окрашенная кровью. Через 1-2 минуты судороги прекращаются, дыхание пострадавшего становится тихим, наступает глубокий сон. После возвращения сознания пострадавший не помнит о припадке. При этом он испытывает вялость, разбитость, головную боль и боли в мышцах. Во время приступа больной может получить ушиб тела, а иногда и более серьезную травму.

Неотложная помощь. В момент судорожного припадка больного необходимо оградить от вероятных повреждений. Если приступ произошел на улице, тело человека нужно прижать к земле, под голову по возможности подложить одежду и повернуть ее на бок. В таком положении при появлении рвоты содержимое желудка будет выходить наружу и не попадет в дыхательные пути. При этом не следует прикладывать грубых усилий, пытаясь удержать больного. Между зубами необходимо втиснуть свернутый платок или грубую ткань. Это поможет избежать дальнейшего прикусывания языка. Нельзя с этой целью использовать сухую ветку, карандаш или железный предмет, так как человек может перекусить их, поранив полость рта или повредив зубы. После окончания приступа, когда больной засыпает, его не следует будить, так как в этот момент ослабленный мозг восстанавливается. Если случай произошел на проезжей части, пострадавшего в состоянии сна можно перенести в другое место.

Иногда приступы эпилепсии сменяют друг друга с очень короткими паузами. При этом человек не приходит в сознание. Такое состояние называется эпилептический статус. В этой ситуации доврачебная помощь аналогична, но обязательно требуется экстренная госпитализация. Эпилептический статус угрожает жизни больного и требует срочного медикаментозного вмешательства. Если вам придется попасть в подобные обстоятельства, проявите решительность и заинтересованность по отношению к пострадавшему. И помните, что рядом с нами Иисус, у Которого есть сила для помощи.

20 января

Случай в Крыму

«И изменил лицо свое пред ними, и притворился безумным в их глазах, и чертил на дверях, и пускал слюну по бороде своей» (1 Цар. 21:13).

Теплое южное солнце озарило на прощанье морской горизонт и скрылось за склонами гор. Группа отдыхающих расположилась в небольшом поселке на южном побережье Крыма. На улице играла музыка, жители одного из соседних домов весело проводили время. Внезапно музыка прервалась, затем послышались пронзительные крики. Несколько человек побежали к месту происшествия и увидели следующую картину: за оградой дома на земле лежала молодая женщина, ее тело судорожно извивалось из стороны в сторону, при этом голова резко ударялась о глинистый грунт. Ее дыхание было частым и шумным, руками женщина периодически обхватывала шею, и создавалось впечатление, что она задыхается. Вокруг нее собиралось все больше людей, но никто не мог понять, в чем дело и как оказать помощь. Рядом с женщиной на коленях стоял молодой крепкий мужчина, пытаясь взять на руки ее судорожно сокращавшееся тело. Кто-то сказал, что больная страдает астмой и, возможно, у нее начался сильный приступ удушья. Неизвестно откуда появился баллончик для ингаляций с лекарством. Женщина, схватив его, быстро вдохнула лекарство и затем снова продолжила безудержно биться головой о землю, стучать ногами, хвататься руками за шею, пытаясь вдохнуть воздух. Через некоторое время пострадавшую привезли в больницу. Врач, проведя осмотр, сделал заключение: «Это истерический припадок, ей необходимо ввести успокаивающее лекарство».

Истерический припадок может возникать у людей, страдающих неврозом, развивается он в результате сильного эмоционального волнения. Зачастую приступу предшествует ссора, обида или другая конфликтная ситуация, затрагивающая интересы больного. Припадок представляет собой прекрасно сыгранное «театрализованное представление», рассчитанное на зрителя. Его цель – вызвать сочувствие, повышенное внимание, жалость, исполнить какую-то прихоть и т. п. Во время приступа

истерии человек падает, но не ранится. Его лицо краснеет, покрывается потом и выражает сильное возбуждение. Глаза плотно закрыты, при попытке поднять веки больной оказывает сопротивление. Человек всегда находится хотя бы в частичном сознании, его зрачки хорошо реагируют на свет. В состоянии истерического припадка больной может имитировать приступ удушья, как при бронхиальной астме, или судорожный приступ. При этом судороги носят характер сложных телодвижений, сопровождающихся стоном и рыданиями. Возможно появление «истерической дуги», когда больной опирается о поверхность только пятками и затылком, а туловище изогнуто дугой. Мимика человека резко меняется, иногда он рвет на себе одежду, волосы, кусает губы, царапает лицо, принимает всевозможные вычурные позы. Как правило, не бывает прикусывания языка. Можно сказать, что в состоянии истерического приступа больной настолько хорошо входит в роль, что у окружающих людей складывается впечатление, что ему действительно очень плохо. Да и сам человек начинает верить в это и уже не может остановиться.

Оказание помощи. Первое, что необходимо сделать, – попросить всех любопытных и сочувствующих удалиться. Пока есть зрители, «представление» будет продолжаться. Те, кто остается рядом с больным, должны вести себя так, как будто ничего страшного с ним не случилось. Лицо больного можно сбрызнуть холодной водой, затем дать ему вдохнуть нашатырный спирт через нос, предварительно прикрыв рот полотенцем, чтобы пары аммиака не попали на слизистую полости рта. При этом важно попытаться установить с человеком словесный контакт, постаравшись убедить в том, что его состояние неопасно. После окончания припадка больному следует дать крепкий успокоительный чай из пустырника, валерианы, шишек хмеля: 1 ст. л. смеси трав на 150 мл воды. В случае затянувшегося приступа требуется врачебная помощь.

Приступ истерии – это хорошо сыгранная роль. Но люди могут играть роли и в повседневной жизни, проявляя неискренность в отношениях. Библия учит нас быть искренними, не играть и жить только по правде. «Всякая неправда есть грех...» (1 Ин. 5:17).

27 января

Опасность рины

«За что так упорна болезнь моя, и рана моя так неисцельна...» (Иер. 15:18).

Столбняк – одно из самых тяжелых инфекционных заболеваний. По данным официальной статистики, ежегодно в мире от столбняка умирает около 250 тыс. человек, большинство из них – новорожденные. Однако возможно существование и незарегистрированных случаев. Поэтому общие потери от столбняка на планете можно оценить в 350-400 тыс. человек ежегодно. В основном заболевание встречается в слабо развитых странах, где сохраняется низкий уровень гигиены и иммунизации населения. И хотя человечество знает о болезни уже более 2000 лет, инфекция до сих пор еще полностью не побеждена.

Причиной заболевания является палочка столбняка. Ее источником служат домашние и дикие животные (преимущественно травоядные), в кишечнике которых размножаются микроорганизмы. Фекалии животных загрязняют землю, поэтому столбнячные бактерии есть повсюду. Их часто находят в почве, пыли, на одежде и особенно много в навозе. Попадая в рану, столбнячная палочка начинает размножаться. Особую опасность представляют колотые или глубокие раны, где создаются анаэробные (без кислорода) условия. Частой причиной заражения бывают микротравмы нижних конечностей – занозы, ранения, уколы острыми предметами, колючками, поэтому столбняк называют «болезнью босых ног». В результате жизнедеятельности микроорганизмов выделяется весьма токсичный яд, который по своей силе уступает только токсину ботулизма.

Несколько дней болезнь может себя не проявлять, ее скрытый период составляет 1-2 недели. Наиболее ранним признаком заболевания является появление тупых тянущих болей в области проникновения инфекции, где к этому

времени может наблюдаться полное заживление раны. Иногда в области раны возникают слабые судороги. По мере размножения инфекции и проникновения яда происходит поражение нервной системы. Вначале меняется лицо, оно становится напряженным, челюсти сжимаются, больной с усилием открывает рот. Больной человек с трудом говорит сквозь зубы, рот растягивается в постоянной улыбке, не зависящей от его воли, углы рта опущены, глазные щели сужены, лицо выглядит плаксивым (сардоническая улыбка). При попытке проглотить пищу страдалец захлебывается. Вскоре появляется постоянное напряжение мышц шеи, живота и спины. В тяжелых случаях тело больного выгибается в дугу, голова запрокидывается назад, поражаются другие органы и системы. Столбняк может протекать и в легкой форме, что происходит в основном у привитых людей.

Основное лечение больного столбняком заключается в ведении специальной сыворотки, но дело это весьма трудное. Предупредить болезнь гораздо проще. С этой целью проводится иммунизация населения еще в детском возрасте. Однако при наличии раны стоит обратиться в медучреждение для проведения профилактики заболевания. Метод профилактики зависит от того, как скоро человек обратился после получения раны и был ли он привит в прошлом.

Если в рану попадает инфекция столбняка, то постепенно поражается нервная система, что ведет к гибели больного. Если же мы получили от кого-то душевную рану, то возникшая обида может совершить нечто подобное. Лучше не допускать развития обиды, но получить от нее «прививку прощения» у главного Врача Иисуса Христа. «Но будьте друг ко другу добры, сострадательны, прощайте друг друга, как и Бог во Христе простил вас» (Еф. 4:32).

3 февраля

Черная желчь

«Потому что есть будущность, и надежда твоя не потеряна»
(Притч. 23:18).

Депрессия – заболевание не новое и существует от начала бытия человечества. Сам термин депрессия (от лат. *depressio* – «подавление») появился сравнительно недавно – в XIX веке. На протяжении более чем двух тысяч лет депрессию называли меланхолией. Известный врач древности Гиппократ (460-356 г. до н. э.) впервые ввел это понятие. «Меланхолия» в переводе с греческого языка (*melaina chole*) означает «черная желчь». Гиппократ считал, что у людей, в организме которых образуется избыток черной желчи, развивается меланхолия. Это состояние, как он описывал, проявляется печалью, отвращением к пище, унынием, бессонницей, раздражительностью и беспокойством. Гиппократ пришел к выводу, что меланхолия возникает в нашем мозге, а виной всему черная желчь, которая пропитывает его. Однако в своих трудах он отмечает, что меланхолия возникает из-за сильного потрясения или переутомления, а иногда она проявляется без видимой причины. Также он предполагал, что некоторые люди рождаются с предрасположенностью к меланхолии и что это состояние может возникнуть в результате сильной травмы. Гиппократ связывал накопление черной желчи с осенне-зимним периодом и говорил, что именно в это время усиливается уныние, бессонница и склонность к самоубийству. Он лечил меланхолию специальной диетой, давал больным средства со слабительным и рвотным эффектом, что, как утверждалось, способствовало освобождению организма от черной желчи.

Во времена Средневековья главенствующая Римско-Католическая церковь называла меланхолию словом *asedia*, которое означало «вялость, праздность, лень».

Утверждалось, что в таком состоянии пребывает человек, чья душа разделена с Богом и находится под влиянием сатаны. Церковь Средневековья считала, что если человек, подверженный меланхолии, отпал от Божьей благодати, он может вызвать соблазн у других, и поэтому его следует удалить из сообщества верующих. Сначала это было отлучение от церкви, позднее – штраф, тюремное заключение, а если это не помогало, то его просто сжигали на костре. Только Богу известно, сколько людей, испытывающих апатию и подавленность, лишились жизни в то мрачное время.

В эпоху Возрождения отношение к депрессии изменилось. Итальянский философ Марсилио Фичино (1433-1499) писал, что меланхолия – это тоска по великому и вечному. Печаль отдаляет душу от мира и тем самым приближает ее к Богу. Фичино сам страдал от тяжелых приступов меланхолии, во время которых впадал в сильное отчаяние, так что его друзьям приходилось помогать ему, приводя его же доводы. Философ пытался бороться с болезнью с помощью специальной диеты, физических упражнений и музыки. В начале XIX века депрессию снова начали считать болезнью, а затем она превратилась в утонченную лирическую эмоцию, ставшую источником вдохновения для авторов большинства произведений современной литературы.

Что же такое депрессия – избыток черной желчи, лень или тоска по великому и вечному? Каковы ее причины? Далее мы постараемся дать ответы на эти вопросы. Но главное – мы увидим, что есть выход из мрачной меланхолии. Ведь и Священное Писание говорит: «Потому что есть будущность, и надежда твоя не потеряна» (Притч. 23:18).

10 февраля

Депрессия – угроза для всего человечества!

«...Жизнь человека не зависит от изобилия его имени» (Лк. 12:15).

Эту женщину нельзя было не запомнить. Увидев ее опечаленное лицо, когда она вошла в кабинет врача, я понял, что это – особый случай. Ее голос был тихим, слова произносились с большим трудом, уныние и безнадежность легко читались во всем ее образе.

Депрессия определяется в медицине как психическое нарушение, которое проявляется унынием, потерей интереса к жизни, апатией, неспособностью радоваться и получать удовольствие. Зачастую оно сопровождается глубоким чувством вины или низкой самооценкой. При этом состоянии, как правило, нарушен сон, аппетит, присутствует постоянное чувство усталости и плохая концентрация. Такие изменения в настроении должны длиться как минимум две недели, только тогда врач может поставить этот диагноз.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, в течение 2011 года депрессивными расстройствами страдали 350 миллионов человек, а это 5 % населения планеты. По ближайшим прогнозам к 2020 году депрессия займет второе место в мире среди всех болезней, уступая лишь сердечно-сосудистым заболеваниям. К большому сожалению, каждый год около миллиона человек заканчивают жизнь самоубийством, причем в большинстве случаев причиной этого является злосчастная депрессия.

По результатам исследования, которое проводилось среди 60 тысяч работающих людей, выяснилось, что наиболее часто от депрессии страдают люди, работающие по уходу за пожилыми и больными людьми, а также няни, присматривающие за маленькими детьми, – 11,3 %. Далее идут работники общепита – 10,3 %, третье место занимают врачи – 9,6 %. Меньше всего этому заболеванию подвержены ученые, архитекторы и

инженеры – 4,3 %. Интересно, что среди безработных этот показатель составил 12,7 %.

Депрессии подвержены больше женщины, нежели мужчины, хотя некоторые специалисты считают, что это связано с низкой обращаемостью мужчин к врачам. Это заболевание чаще развивается среди членов семьи депрессивных пациентов. Приблизительно 20 % родственников больных подвержены депрессии, в то время как родственники здоровых заболевают в 7 % случаев. Несмотря на наследственную предрасположенность к этому состоянию, многие психиатры придерживаются мнения, что в основном депрессия возникает как следствие неудовлетворенности человека происходящим в его жизни или как реакция на стресс. Менее чем в 5-10 % случаев это заболевание вызвано нарушением внутренних механизмов регуляции работы нервной системы. Такую депрессию называют эндогенной.

В странах третьего мира депрессия встречается гораздо реже, чем в экономически развитых государствах, хотя там люди испытывают недостаток во многих жизненно необходимых вещах, таких как пища, одежда или жилье. Несмотря на достаточно комфортные условия жизни в странах Европы и на Западе, депрессия поражает там значительную часть населения. На сегодняшний день в США депрессия – вторая «по популярности» причина, по которой дают больничный, а в Швеции – первая. Хотя здесь люди должны быть наиболее удовлетворены своей жизнью и испытывать меньше стрессов. Но наше душевное благополучие и удовлетворенность зависят не только от материальных благ, но и от других факторов.

Христос однажды сказал: «...Жизнь человека не зависит от изобилия его имени» (Лк. 12:15). Это верно как в отношении нашего спасения, так и радости в этой жизни. Если вы думаете, что, уехав туда, куда ведет вас ваша мечта или воображение, вы обретете счастье, то это большая ошибка. Счастье, получаемое из земных источников, – временное и непостоянное, лишь мир от Бога дарит нам истинную радость и удовлетворение. Все, что нам надо для истинного счастья, – это Христос в сердце.

17 февраля

Одиночество – риск развития депрессии

«Ионафан же заключил с Давидом союз, ибо полюбил его, как свою душу» (1 Цар. 18:3).

Одиноким людям чаще страдают чувством безнадежности. Некоторые исследования показывают, что риск развития депрессии среди одиноких и разведенных людей в 2-4 раза выше, чем среди семейных. При этом разведенные и одинокие мужчины заболевают чаще, чем разведенные и одинокие женщины. Человек – существо социальное, он нуждается не только в пище, одежде и тепле. Наше эмоциональное здоровье зависит от того, комфортно ли мы себя чувствуем в повседневном общении с людьми, есть ли у нас настоящие друзья, с которыми мы пребываем в душевной гармонии, находим ли мы общий язык с людьми на работе, в семье и других повседневных обстоятельствах жизни. Интересно отметить, что доверительная беседа и внимание, проявленное к человеку, страдающему депрессией, стимулирует выработку гормона серотонина нервными клетками, что положительно сказывается на его настроении.

Одиночество испытывают не только люди, оставшиеся без семьи или любимой работы. Сегодня многие чувствуют себя одинокими, имея семью, работу или множество знакомых. Но в их общении с окружающими нет того духовного единства, которое приносит настоящее удовлетворение душе. Два человека могут жить под одной крышей, кушать за одним столом, воспитывать общих детей, но при этом быть духовно далекими друг от друга, имея разные цели, интересы и взгляды на жизнь. Ситуация еще более усложняется, если один из членов семьи имеет серьезную зависимость, например, алкогольную или наркотическую. Иногда наше социальное единство теряется, если нам присуща критика или небрежное отношение к окружающим нас людям. Если в наших отношениях теряется простота и искренность, тогда с нами будет сложно общаться, мы будем

одиноки, не имея рядом настоящих друзей. В будущем это может стать одной из причин депрессии.

Испытывая чувство безнадежности, люди часто избегают общения, стараясь социально изолироваться. Однако человеку, страдающему депрессией, не следует замыкаться в себе, избегая общения с семьей или друзьями. При этом не стоит искать общества людей, которые любят проводить бурно время, или пытаться заполнить душевную пустоту, предаваясь возбуждающим развлечениям. Физиологи, изучающие нервную систему, установили, что для ее стабильной и правильной работы предпочтительнее состояние тихой спокойной радости, чем бурный всплеск эмоций. После сильных и чрезмерно возбуждающих переживаний наступает резкий эмоциональный спад, что проявляется плохим настроением и сильной неудовлетворенностью. Такой человек снова ищет всплеска эмоций, причем каждый раз сила ощущений должна быть все больше и больше. Это приводит к эмоциональной зависимости. Временные неестественные «удовольствия» подобны воде, пролитой на сухой песок, – она быстро просачивается вглубь, и он вновь высыхает. Для здоровья души важно искать общения с людьми, имеющими глубокую духовность, сердечность и доброжелательность. Это то, что принесет нам истинное духовное и эмоциональное удовлетворение.

Священное Писание пишет о дружбе Давида и Ионафана. Они полюбили друг друга и проявили верность в своих отношениях. Когда Давид попал в трудные жизненные обстоятельства, когда у него все рушилось и он был близок к отчаянию, Ионафан не оставил его, но поддержал. В тот тяжелый жизненный период для него это было очень важно. Прочитайте эту трогательную историю, записанную в Библии – в 18-20 главах Первой книги царств. Если вы испытываете чувство безнадежности, не замыкайтесь в себе, просите у Господа любви к людям и настоящим друзьям. Если же вы видите человека с депрессией, поддержите его, как Ионафан поддержал Давида. «Кто хочет иметь друзей, тот и сам должен быть дружелюбным; и бывает друг, более привязанный, нежели брат» (Притч. 18:24).

24 февраля

Депрессия может передаваться

«Твердого духом Ты хранишь в совершенном мире; ибо на Тебя уповает он» (Ис. 26:3).

Ученые из Нотрдамского университета, штат Иллинойс, США, считают, что люди с определенным типом мышления наиболее уязвимы к развитию депрессии. Согласно полученным результатам, люди, негативно реагирующие на стрессовые жизненные ситуации и считающие себя неудачниками или несостоятельными, чтобы изменить определенные обстоятельства своей жизни, более склонны к развитию депрессии. В ходе исследования было также показано, что те, кто имеет положительный жизненный настрой, находясь в длительном общении с негативно настроенными людьми, постепенно становятся уязвимы к депрессии, симптомы которой проявляются у них уже через 6 месяцев. В близком повседневном общении они неосознанно попадают под влияние людей с отрицательным мышлением, что делает их более восприимчивыми к развитию болезни.

Это заключение ученые сделали на основании наблюдения за студентами, проведенного в студенческом общежитии. 103 студента проживали парами в своих комнатах. В течение первого месяца для прибывших студентов проводилось тестирование на наличие признаков депрессии и особенностей их мышления. Затем тест повторили на 3-й и 6-й месяцы. Оказалось, что те студенты, которые имели положительный жизненный настрой, но проживали в комнате с сокурсниками, имеющими симптомы депрессии, через некоторое время начинали обнаруживать у себя признаки этой болезни. Студенты же, имеющие пессимистический взгляд на жизнь и проживающие с теми, у кого были проявления депрессии, имели еще большую частоту и выраженность депрессивных расстройств,

которые проявлялись уже на ранних сроках – 3-м месяце обучения.

На основании полученных результатов ученые делают вывод, что возможно и обратное влияние. Если человека с депрессивным расстройством поместить в среду положительно настроенных и эмоционально стабильных людей, то через некоторое время его мышление будет меняться в лучшую сторону и депрессивные симптомы будут исчезать.

Это интересное исследование говорит о силе влияния, которую люди оказывают друг на друга. Наши слова, интонация голоса, поступки влияют на тех, кто рядом с нами. Старайтесь не высказывать слова сомнения, недовольства или неудовлетворенности. Будьте жизнерадостны и оптимистичны. Если на вашем пути встретится человек с депрессивным настроением и негативным взглядом на жизнь, не поддавайтесь его влиянию, но пусть ваше влияние будет более сильным. Если в вашей семье, коллективе или другом обществе есть человек, страдающий от депрессии, окружите его заботой, любовью и добрыми словами. Не надо жалеть такого человека и тем более высказывать жалость вслух, так как это лишь ухудшит его состояние. Но пусть ваши слова будут заряжены здоровым оптимизмом и бодростью, побуждайте такого страдальца почувствовать себя нужным и стремиться к достижению жизненных целей. Однако помните, что мир, счастье и радостный дух приходят к нам через общение с Богом. Чтобы оказать доброе влияние на кого-то, нужно наполниться добротой и любовью, исходящими от Творца. Господь оживляет наши сердца и наполняет их духовной силой. Каждый день общаясь с Ним, мы обретем силу, чтобы помочь тому, кто ослабел духом.

2 марта

Здоровое тело – здоровый дух

«Трости надломленной не переломит и льна курящегося не угасит...»
(Мф. 12:20).

В здоровом теле – здоровый дух. Эта старая народная поговорка в некоторой степени справедлива и в отношении депрессии. Существует ряд заболеваний, которые могут служить основной причиной депрессивного расстройства. Хотя не все люди, страдающие телесными недугами, подвержены депрессии, однако риск у таковых все-таки возрастает.

Среди сердечно-сосудистых заболеваний нужно особо выделить инфаркт миокарда. Около 35 % людей, перенесших сердечный приступ, впоследствии страдают депрессией. Сразу после перенесенного мозгового инсульта это состояние развивается у 50 % больных. При хроническом нарушении мозгового кровообращения, развивающегося на фоне атеросклероза, риск депрессии также возрастает. Следует обратить внимание и на инфекционные заболевания, такие как бруцеллез, ВИЧ-инфекция, эпидемический энцефалит, гепатит, болезнь Лайма, туберкулез. Человек может и не подозревать о наличии у себя некоторых инфекций, поэтому при затяжной и тяжело поддающейся лечению депрессии следует провести обследование, чтобы исключить перечисленные заболевания. Нередко психическое расстройство возникает при эндокринных нарушениях в организме, о которых человек может также не знать. К ним относят: гипотиреоз – снижение функции щитовидной железы (риск составляет 40 %), гипертиреоз – повышение функции щитовидной железы (риск 31 %), сахарный диабет (риск 24 %). Некоторые неврологические расстройства составляют еще одну группу риска: эпилепсия, мигрень, рассеянный склероз и др.

Вероятной причиной депрессии может служить дефицит витаминов группы В (В1, В6, В9 – фолиевая кислота, В12), РР, а также длительный прием некоторых лекарственных препаратов: анальгетиков (обезболивающих), антибиотиков, влияющих на работу ЖКТ («Церукал», «Ранитидин», «Циметидин»), снотворных, противогрибковых и др. К группе риска нужно отнести людей, длительно употребляющих алкоголь и наркотические вещества, работающих с токсичными веществами без надлежащих средств защиты, например, тяжелыми металлами (ртутью, свинцом) и инсектицидами. Мозг этих людей постоянно подвергается токсическому воздействию, что приводит к нарушению выработки веществ, необходимых для нормальной передачи нервных импульсов.

Забота о своем организме и последовательность в соблюдении принципов здоровья будут служить хорошей мерой профилактики в развитии депрессивного расстройства. Если же в вашей семье кто-либо страдает депрессией по причине телесного недуга, приложите все усилия, чтобы его физическое состояние улучшилось. Вдохновляйте страдающего смотреть не на собственную слабость и бессилие, не на сложившиеся обстоятельства, но на всемогущего Бога. Если же вы остались в одиночестве и страдаете от чувства безнадежности, помните, что у вас есть сострадательный Спаситель, Который любит вас. Христос никогда не оставит страждущего, ведь, как говорит Священное Писание, Он «трости надломленной не переломит и льна курящегося не угасит» (Мф. 12:20).

9 марта

Послеродовая депрессия

*«Вот наследие от Господа: дети; награда от Него – плод чрева»
(Пс. 126:3).*

По данным международной классификации болезней, послеродовой считается депрессия, если она развилась в течение 6 недель после рождения ребенка. Ее распространенность составляет от 10 до 15 %. После родов организм женщины претерпевает значительную перестройку, резко снижается уровень женских гормонов, что может существенно повлиять на работу нервной системы. Кроме того, быть матерью – это огромная физическая и эмоциональная нагрузка. Появляются новые обязанности, постоянно нарушается режим дня из-за ночного кормления и ухода за малышом. Женщине приходится большую часть времени проводить в своем доме, занимаясь рутинной однообразной работой. Нередко и внешность матери претерпевает изменения, что оказывает на нее удручающее воздействие. Если в семье есть другие дети, то они могут стать более требовательными к себе, и это возлагает на мать дополнительную эмоциональную нагрузку. Финансовые проблемы, отсутствие поддержки со стороны мужа или других близких людей могут вносить свою лепту в развитие послеродовой депрессии.

Послеродовая депрессия может служить причиной развода. Группа исследователей из Медицинской школы при Университете медицины и стоматологии Нью-Джерси провела опрос пяти тысяч матерей на протяжении трех лет их жизни после родов. Они также проанализировали данные «Исследования о неблагополучных семьях и детском благосостоянии» *FFCWB*, которое охватило родителей и новорожденных в 75-и больницах 20-и крупных городов США в период между 1998 и 2000 годами. Сопоставив полученные результаты, исследователи сделали вывод, что

в первые три года после рождения ребенка третья часть молодых пар расстается по причине послеродовой депрессии. Отсутствие отцов в семьях, как правило, отрицательно сказывается на уровне жизни матери и развитии ребенка. Присутствие отцов в семье оказывает положительное влияние на социально-эмоциональную адаптацию детей в школе и их психологическое состояние.

Следующие советы помогут женщине и членам ее семьи в профилактике и восстановлении от послеродовой депрессии: помогайте матери по хозяйству и в уходе за ребенком, но не возлагайте все обязанности на себя. Сделайте один выходной день в неделю, когда вы смогли бы минимум времени уделять ребенку, но большую часть провести на природе. Как можно чаще гуляйте со своим малышом, увеличьте физическую активность, совершая пешие прогулки и небольшую зарядку. Следите за своей внешностью, будьте всегда опрятны и не одевайтесь небрежно. Ежедневно принимайте теплый душ, тщательно соблюдайте правила личной гигиены. Питайтесь полноценно, избегайте употребления продуктов и напитков, содержащих кофеин.

Господь знает труд, терпение и беспокойство матери. Он поддержит и укрепит ее дух. Помните, что дети – это благословение от Господа. У вас есть бесценный дар, хотя и крошечный, капризный и нуждающийся в постоянном уходе. Ваш ребенок – это часть вас, он испытывает потребность в вашей любви. И его первая улыбка, руки, протянутые к вам, будут для вас самой большой наградой.

16 марта

Как изменить мышление?

«Моисей не знал, что лицо его стало сиять лучами от того, что Бог говорил с ним» (Исх. 34:29).

Возможно, вам приходилось бывать в комнате смеха, в которой на стенах висят кривые зеркала. Смотря на свое изображение в таком зеркале, мы видим себя в весьма искаженном виде. В одном зеркале мы выглядим неестественно высокими и тощими, в другом же, наоборот, маленькими и выпуклыми, подобно тыкве. Это вызывает улыбку и смех у посетителей такого места. Нечто подобное происходит с разумом человека, страдающего от чувства безнадежности. Разум такого страдальца воспринимает окружающую его действительность, подобно искаженному зеркалу, он видит свою жизнь мрачной, а будущее – бесперспективным. Но это, в отличие от комнаты смеха, вызывает не приподнятое настроение, но глубокую печаль. Зачастую в жизни человека, страдающего депрессией, не все так плохо, как об этом твердят его мысли. Мне вспоминается случай из практики, когда один молодой человек, имеющий хорошее физическое здоровье, финансовое благополучие и не имеющий серьезных проблем в жизни, находился в глубокой тоске и говорил о безнадежности своего существования.

У некоторых людей депрессия может возникать или значительно усугубляться под влиянием собственного воображения. Многие люди могли бы быть здоровыми, если бы считали себя здоровыми и не давали воли своему болезненному воображению. Таким людям необходимо прилагать силу воли, чтобы управлять своим воображением. Это будет служить хорошим средством для сопротивления недугам и преодоления болезней тела и души. Упражняя волю и развивая правильное отношение к жизни, больные могут многое сделать для выздоровления, объединив свои усилия с усилиями врача. Господь не желает, чтобы они болели, но для этого им необходимо изменить свой образ мышления. Наши мысли и чувства развиваются и усиливаются, если мы их выражаем. Слова являются следствием мыслей, однако и мысли укрепляются вследствие слов. Если мы будем чаще

говорить о надежде, мужестве и радостных сторонах жизни, тогда и наше мышление будет меняться в положительную сторону. Напротив, высказывая слова уныния, печали и разочарования, мы будем становиться еще более подавленными и угнетенными.

Еще одним препятствием на пути к выздоровлению может быть чрезмерная сосредоточенность внимания на себе. Зачастую нам кажется, что каждый должен оказывать нам помощь и выражать сочувствие, однако полезнее не заострять внимание на себе, но заботиться о других. Мы нуждаемся в поддержке и понимании, но думая только о себе, мы не сможем иметь душевное здоровье. Человеку, страдающему депрессией, необходим полезный труд, и лучше на природе. Это поможет ему отвлечь свое внимание от себя, а его воля постепенно будет укрепляться. Несмотря на апатию и нежелание что-либо делать, страдающий чувством безнадежности должен прилагать усилия, занимаясь полезной деятельностью. Здесь главенствующей должна быть сила принципа. Удовлетворение от труда обязательно будет, если его завершить. Не стоит отказываться от повседневных обязанностей, замыкаясь в себе, иначе состояние ухудшится.

Итак, сделаем три небольших вывода:

1. Зачастую в состоянии депрессии мы видим окружающий мир искаженно, на самом деле не все так плохо.
2. Следует управлять своим воображением и не высказывать слова уныния – произнесенные слова влияют на наши мысли.
3. Занимайтесь полезной деятельностью, даже когда нет желания что-либо делать.

А самое главное – смотрите на Христа в Библии, читайте о Его жизни, ищите общения с Богом, не позволяйте вашему разуму задерживаться на кривых зеркалах. Прилагайте усилия в поисках Господа. Когда Моисей, вождь израильского народа, поднялся на гору Синай и пробыл сорок дней в общении с Всевышним, его лицо засияло особым светом. «И видели сыны Израилевы, что сияет лицо Моисеево...» (Исх. 34:35). Так будет происходить и в нашей жизни. Когда свет Божественной любви озарит темные уголки нашего сердца, тогда уйдет душевный гнет и наше лицо просияет, как у Моисея.

30 марта

Самое лучшее приобретение

«Великое приобретение – быть благочестивым и довольным»

(1 Тим. 6:6).

Рассказывают историю о двух людях, которые шли вечером в один дом. Они проделали немалый путь, преодолев большое расстояние, намокнув, сильно замерзнув и устав. Наконец они добрались до желанной цели и, сидя в теплой комнате, ожидали, когда хозяева дома нальют им чай. Вскоре перед ними на столе стояло два стакана, наполненные одинаковым количеством горячего ароматного напитка. Один человек, увидев чай, обрадовался. «Как хорошо, – сказал он, – сейчас попьем чаю и согреемся». Его же попутчик, с хмурым видом посмотрев на стол, возразил: «Да, но стаканы все-таки неполные».

Когда мы смотрим на окружающий нас мир, что мы видим? Наш разум проникается и наполняется тем, на чем мы больше всего сосредоточены. Это оказывает сильное влияние на наши чувства. Сосредоточивая свое внимание на положительных и светлых сторонах жизни, мы будем иметь внутреннюю радость и позитивный настрой. Напротив, смотря на негативные аспекты жизни, мы будем часто впадать в уныние и депрессию. Человеку, страдающему депрессией, очень важно развивать правильный настрой, концентрируя свое внимание на положительном, замечая только хорошее в окружающей его обстановке и людях. Это окажет позитивное влияние на процесс выздоровления.

Конечно, это не означает, что мы не видим негативных сторон жизни. Знаете, чем отличается реалист от пессимиста и оптимиста? Пессимист, когда идет по подземному туннелю, не видит ничего, кроме тьмы. Оптимист, наоборот, видит яркий свет, ну а реалист видит поезд, который едет ему навстречу. Нам не следует полностью игнорировать негативные аспекты жизни. Но важно то, на чем мы

сконцентрированы большую часть времени, о чем мы чаще думаем. Способны ли мы замечать и быть благодарными за то доброе, что окружает нас? Однажды я попросил уже немолодую женщину, страдавшую депрессией, рассказать о нескольких приятных моментах из ее жизни. К моему большому удивлению, она вспомнила только один случай: как, будучи еще ребенком, она гуляла на поляне, где было много цветов и красивых бабочек. Вся остальная жизнь, по ее утверждению, была несчастной, и в ней не было никаких радостных событий.

Группа психологов проводила простой эксперимент. Людям, страдающим тревожно-депрессивным синдромом, давали читать определенную информацию, в которой были положительные эпизоды. Разделив участников эксперимента на две группы, они попросили людей из одной группы при чтении сконцентрировать свое внимание на положительных частях описанного. Другие же просто читали текст без особой цели. В конце эксперимента был проведен тест, в ходе которого было отмечено уменьшение тревожно-депрессивных симптомов в группе читающих с целью выделить позитивную часть информации. В другой же группе изменений со стороны мышления и психики не обнаружили. Этот несложный опыт подтверждает, насколько важно учиться думать, говорить и помнить о положительных сторонах жизни. Вспомните сегодня три случая из вашей жизни, за что вы можете поблагодарить Бога. Напишите три момента из прожитого дня, что было особенно приятным для вас. Постарайтесь увидеть и записать три черты характера, которые нравятся вам в вашей жене, муже или просто знакомом человеке. Поблагодарите Бога за Иисуса Христа и спасение, даруемое через Него. Если мы будем поступать так каждый день, тогда станем обладателями великого приобретения, о котором пишет апостол Павел: «Великое приобретение – быть благочестивым и довольным» (1 Тим. 6:6).

Для нотаток:

Для нотаток:

Для нотаток: